# دعونا نستعد لفصل الشتاء

العدد 5 | أثر الإنصاف الصحي
نشرة إخبارية عن التعليم الصحي

في كل شتاء، نشهد عواصف شديدة في مقاطعة إيري. ويتأثر كل جزء من المقاطعة بشكل مختلف. العواصف الشتوية يمكن أن تكون خطيرة وتتسبب في حالات طوارئ تتعلق بصحتك وداخل منزلك. وهناك خطوات يمكنك اتخاذها الآن للحفاظ على سلامتك أنت وأحبائك عند حدوث عاصفة.

## أنشئ دائرة رعاية

الأشخاص في دائرة الرعاية يقدمون مساعدة عملية لبعضهم عندما تتأزم الأمور. وعندما تكونون معًا، ستساعد مواردكم ومعرفتكم المجموعة بأكملها على المثابرة خلال العاصفة الشتوية. يمكن أن تشمل دائرتك العائلة والأصدقاء والجيران والقادة الدينيين والأشخاص مصدر الأمان والحرفيين وخبراء الصحة الطبية والنفسية وغيرهم.

اجتمع مع دائرتك لمعرفة المعلومات والإمدادات التي قد تتمكنون من مشاركتها معًا. أنشئ **شبكة جهات اتصال** وخطة لما يجب فعله إذا كانت الطرق غير آمنة أو انقطع التيار الكهربائي. تحدث عما قد تحتاجه إذا علقت داخل المنزل لبضعة أيام. تعرف على من يحتاجون إلى مساعدة في تجريف الثلج، ومن يحتاجون إلى الأكسجين والأدوية، ومن يحتاجون إلى الذهاب إلى العمل، ومن يحتاجون إلى حفاضات وحليب صناعي.

**تعرف على إنشاء شبكة جهات اتصال وخطة عمل للطوارئ داخل المنزل.**

## لماذا يجب أن نستعد؟

الطقس الشتوي يمكن أن يكون شديد البرودة ومليئًا بالعواصف وخطيرًا في بعض الأحيان.قد لا تتمكن من قيادة سيارتك أو الوصول إلى وسائل النقل العام. وقد تحتاج إلى البقاء داخل المنزل لبضعة أيام. قد تنقطع عنك الكهرباء، مما يجعل تخزين الطعام والحفاظ على دفئك أمرًا صعبًا. إذا انقطعت عنك الكهرباء، فلن يعمل هاتفك الأرضي ولن تتمكن من شحن الأجهزة المحمولة. قد ينفد منك الطعام والماء والحرارة بسرعة إذا لم تستعد قبل العاصفة. وسيساعدك التأكد من وجود كل ما تحتاجه على البقاء على قيد الحياة وأن تظل مرتاحًا. من المهم أن يكون لديك **خطة عمل لحالات الطوارئ**. سيساعدك هذا في التأكد من أن أحبائك في أمان أيضًا، خاصة كبار السن وذوي الإعاقات منهم.

Erie County Department of Health
Public Health
Prevent. Promote. Protect.
OFFICE OF HEALTH EQUITY
www.erie.gov/health-equity

# مصطلحات هامة

تُستخدم هذه المصطلحات في الأخبار المحلية ووسائل التواصل الاجتماعي في مقاطعة إيري أثناء العواصف الشتوية.

## تنبيهات العواصف الشتوية

من المتوقع أن يكون الطقس شتويًا.

## رصد العواصف الشتوية

قد تصبح أحوال الطقس الشتوي خطيرة. استعد لتراكم الثلوج أو الصقيع أو الجليد.

## تحذيرات العواصف الشتوية

من المتوقع أن يتسبب تراكم الثلوج الكثيفة أو الصقيع أو الجليد في أحوال تجعل الانتقال بالمواصلات خطيرًا.

## تحذيرات العواصف الثلجية

ستكون هناك كميات كبيرة من الثلوج والرياح السريعة لعدة ساعات. استعد للبقاء في المنزل.

## تنبيهات التنقل بالمواصلات

من غير الآمن أن تتنقل بالمواصلات. لا تتنقل بالمواصلات إلا إذا دعت الضرورة أو في حالات الطوارئ. استعد للبقاء في المنزل.

## حظر الانتقال بالمواصلات

قانون مؤقت يمنع قيادة المواصلات لأن الطرق شديدة الخطورة. وهذا يعطي عمال إزالة الثلج مجالًا لتنظيف الطرق. وقد تتغير كذلك القواعد الخاصة بوقوف السيارات.

## العامل الأساسي

الشخص الذي يحضر للعمل حتى أثناء حظر الانتقال بالمواصلات. هؤلاء العمال لديهم بطاقة هوية تُظهر أنه يمكنهم الانتقال بالمواصلات أثناء الحظر.

**معلومات عن الطقس: weather.gov/buf**

**معلومات عن إغلاق الطرق: erie.gov/dpw**

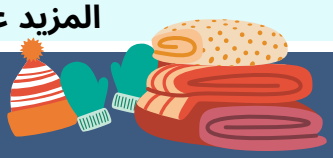
**الإجهاد** قد يؤدي الضغط الزائد على قلبك بسبب النشاط البدني أثناء الطقس البارد إلى الإصابة بنوبة قلبية. وتشمل علاماتها ألمًا في الصدر وضيقًا في التنفس وعدم ارتياح في الذراع أو الكتف. اتصل بالرقم 911 على الفور إذا ظهرت عليك هذه الأعراض.

**تعرف على المزيد: bit.ly/signsofheartattack**

**انخفاض حرارة الجسم** عندما تشعر بالبرد لفترة طويلة، يمكن أن تنخفض درجة حرارة الجسم الأساسية عن المعدل الطبيعي. وتشمل الأعراض ارتعاشًا لا يمكن السيطرة عليه، وبطء الكلام، وبطء الذاكرة، والتعثر، والنعاس. يمكن أن يسبب هذا ضررًا دائمًا أو يؤدي إلى الوفاة. إذا كان شخص ما يعاني من هذه الأعراض، حاول تدفئته ببطء لتجنب حدوث صدمة واتصل بالرقم 911 على الفور.

**قضمة الصقيع** رد فعل شديد تجاه درجات الحرارة الباردة يمكن أن يؤدي إلى تلف في الجلد والعضلات والأنسجة العصبية بشكل دائم. تشمل الأعراض فقدان الإحساس في الأصابع والأذنين وأصابع القدم وشحوبها. انقع الأطراف في ماء دافئ أو قم بتغطيتها بقطعة قماش دافئة حتى يعود إليك الإحساس بها.

**المزيد عن انخفاض حرارة الجسم وقضمة الصقيع: bit.ly/CDCwintersafety**



## حافظ على دفء جسمك

إذا انقطع التيار الكهربائي، فقد تفقد التدفئة بالمنزل.

- ارتد طبقات من الملابس وقم بتغطية رأسك ويديك وقدميك.
- احتفظ بالحرارة كلها في غرفة واحدة أو منطقة واحدة في منزلك. قم بتغطية النوافذ والأبواب والشقوق بالبطانيات أو غلاف بلاستيكي للعزل.
- أشعل الشموع. أبق الشموع بعيدة عن الأطفال ولا تتركها مشتعلة أثناء النوم.
- إذا كان لديك موقد غاز، فعليك بالطهي! اطبخ الأطعمة التي ستفسد أولًا. لا تستخدم موقدك لتدفئة منزلك.
- تحرك! إذا كانت قدرتك الجسدية محدودة، فالتحف بالبطانيات وطبقات الملابس.
- اشرب مشروبات ساخنة. ضع زجاجة ماء ساخن تحت البطانيات.

## قبل الشتاء

- تأكد من أن لديك مجرفة ثلج أو معدات إزالة الثلج وملح الرصيف.
- تعرف على كيفية إغلاق المرافق في منزلك: المياه والغاز والكهرباء.
- اعرف مكان وجود المواد الكيميائية السامة في منزلك وأبعدها عن متناول الأطفال.
- تأكد من أن المدفأة في حالة عمل آمنة وقم بتخزين الأخشاب لاستخدامها في التدفئة.
- قم بتخزين مطفأة حريق تعمل في مكان يسهل جلبها منه.
- تأكد من أن كاشف أول أكسيد الكربون الخاص بك يعمل وأنه ليس قديمًا.
- يمكن أن تصاب بخطر التسمم بأول أكسيد الكربون من فتحات المجفف وفتحات الفرن المغطاة بالثلوج. تعرف على مكان تلك الفتحات لديك وتأكد من أنها خالية طوال العام.

# كوِّن مجموعة أدوات للعواصف الثلجية

مجموعة أدوات العواصف الثلجية عبارة عن مجموعة من المستلزمات المفيدة في حالات الطوارئ المتعلقة بالطقس البارد عندما تكون عالقًا داخل منزلك أو سيارتك لفترة من الوقت. هناك قاعدة جيدة، وهي أن يكون لديك ما يكفي من الإمدادات لكل شخص وحيوان في منزلك لمدة ثلاثة أيام أو أكثر.

## مجموعة أدوات العواصف الثلجية للسيارة

يمكنك تخزين مجموعة أدوات العواصف الثلجية في صندوق السيارة أو أسفل المقعد ما دام يمكنك الوصول إليها عندما تكون عالقًا داخل سيارتك.

- خزان بنزين ممتلئ
- زجاجات ماء
- وجبات خفيفة
- ملابس دافئة
- بطانيات
- حقيبة إسعافات أولية
- الأدوية المهمة
- خريطة محلية
- سكين جيب
- مصباح يدوي وبطاريات
- مجرفة
- ملح/رمل/فراش فضلات القطط
- فرشاة ثلج
- مكشطة الجليد
- قطعة قماش ملونة زاهية أو مشاعل لاستخدامها كإشارة استغاثة
- قاطع للنوافذ
- كابلات توصيل للسيارة
- حبل السحب
- شاحن هاتف محمول

مشتريات إضافية:
سلاسل ثلج أو إطارات ثلج

## مجموعة أدوات العواصف الثلجية للمنزل

يمكن أن تكون مجموعة أدوات العواصف الثلجية لمنزلك عبارة عن صندوق تحتفظ به بعيدًا أو قائمة بالعناصر التي تعرف أنها متوفرة دائمًا في منزلك.

- الماء: غالون واحد للفرد في اليوم
- الأغذية المعلبة والجافة: كمية تكفي لثلاثة أيام للفرد
- حليب صناعي للأطفال
- طعام الحيوانات الاليفة
- فتّاحة عُلب
- ملابس دافئة
- بطانيات
- راديو يعمل بالبطارية أو يدوي
- حقيبة إسعافات أولية
- الأدوية المهمة
- مفتاح ربط وكماشة قابلان للتعديل
- سكين جيب
- مصباح يدوي ذو بطاريات إضافية و/أو فوانيس ووقود إضافيين
- كبريت/قداحة
- موقد البروبان أو هلام الإيثانول الحراري المعلب، ويعرف كذلك باسم "ستيرنو"
- مجرفة ثلج
- شاحن هاتف محمول أو شمسي
- معدات الحماية الشخصية (الكمامات، المطهرات، إلخ)
- قفازات لتدفئة اليدين

مشتريات إضافية:
أغطية بلاستيكية وشريط لاصق لعزل النوافذ
مولد كهرباء للمنزل

زر الرابط **www.ready.gov/kit** للحصول على نصائح حول الاستعداد

## استعد بميزانية محدودة

للعثور على عناصر مجانية، ألق نظرة على مجموعة "Buy Nothing" (لا تشترِ شيئًا) في منطقتك على موقع فيسبوك أو قوائم خدمات Free Cycle. هذه موارد رائعة للعثور على الأدوات المنزلية والمعدات والمزيد. هناك مزيد من المعلومات على:
buynothingproject.org و freecycle.org

## اتخذ إجراءات السلامة

- خذ فترات راحة عند التجريف وكن حذرًا عند دفع السيارات العالقة لتجنب الإصابة بالإجهاد.
- سيستمر راديو AM/FM الذي يعمل بالبطارية في تلقي التحديثات في حالة انقطاع التيار الكهربائي.
- احم أنابيب المياه من التجمد عن طريق استمرار تقطر الماء من الصنبور قليلًا.
- إذا كنت تتناول الدواء وتعيش بمفردك، فتأكد من أن الصيدلي والطبيب والشخص الذي تثق به على دراية بضرورة إمدادك بالأدوية.
- إذا كنت تستخدم معدات طبية تعمل بالطاقة، فتعرف على مصادر الطاقة الاحتياطية. نبّه شركة الكهرباء إلى وضع احتياجاتك ضمن أولوياتهم.
- إذا كنت تعاني من إعاقة تؤثر على الكلام، فاحتفظ بمعلومات مطبوعة تشرح احتياجاتك.

## أنشئ شبكة جهات اتصال

شبكات جهات الاتصال استُخدِمت لمشاركة المعلومات على مر الأجيال. وكل شخص فيها مسؤول عن الاتصال بالأشخاص الموجودين تحته مباشرة والإبلاغ عما إذا كان هناك شخص لا يجيب أو يحتاج إلى مساعدة. يمكن أن تطمئن على الجيران بسرعة باستخدام شبكة جهات الاتصال. كما أن شبكة جهات الاتصال الخاصة بك ربما تمنع الجيران من الشعور بالعزلة أو الوحدة. تذكر أن تضع خطة لكيفية الاستجابة للاحتياجات وحالات الطوارئ التي تظهر أثناء الاطمئنان على الآخرين وما يجب فعله إذا كانت الهواتف لا تعمل. قد لا تعمل الهواتف الأرضية عند انقطاع التيار الكهربائي.

# تطبيق READYERIE للتأهب

تطبيق ReadyErie للتأهب متاح لسكان مقاطعة إيري لوضع خطط الطوارئ وتلقي المعلومات والتنبيهات الهامة من مقاطعة إيري أثناء حالات الطوارئ. أجب عن 5 أسئلة بسيطة واحصل على خطة تأهب للطوارئ مخصصة لحالتك.

- احصل فورًا على خرائط الإخلاء والطرق الآمنة
- اعثر على أقرب ملجأ للطوارئ والخدمات الخاصة في منطقتك
- احصل على تنبيهات من تطبيق ReadyErie
- ضع خطة طوارئ للأسرة واحصل على قوائم مفصلة لتوفير مجموعات أدوات الطوارئ المحمولة
- قم ببث حالة "I am safe" (أنا بأمان) أو "I need help" (أنا بحاجة إلى المساعدة) بضغطة واحدة

هناك مزيد من المعلومات على هذا الرابط: www.erie.gov/readyerie

معلومات أكثر على الإنترنت←

# موارد السلامة في الشتاء

## تدريب مجاني على إجراءات السلامة

تدريب الإسعافات الأولية المجاني: الإسعافات الأولية والإنعاش القلبي
firstaidforfree.com

تدريب مقاطعة إيري لإيقاف النزف (716) 858-7109

تدريبات مقاطعة إيري للتعرف على الجرعة الزائدة من المواد الأفيونية واستخدام النالوكسون (الناركان) (716) 858-8701

تدريب شمال ولاية نيويورك للوقاية من السموم
upstate.edu/poison/community/train

## برنامج مساعدات الطاقة المنزلية

**الأموال والمعدات اللازمة لتدفئة منزلك**

Erie County HEAP office (716) 858-7644

برنامج مساعدات الطقس ضمن خدمات كبار السن في مقاطعة إيري (716) 685-6252

## مأوى حالات الطوارئ

**برنامج المساعدة المؤقتة من مقاطعة إيري يمكن أن يساعدك في العثور على مأوى أو فندق أو نُزُل مؤقت آمن.**

من الاثنين-الجمعة من 9 ص-5 م
بعد 5 م أو في عطلة نهاية الأسبوع (716) 858-8000
اتصل بالرقم 1-1-2 أو 1-800-696-9211
211wny.org

## الإنذار الأزرق

**عندما تنخفض درجة الحرارة عن 32 درجة فهرنهايت، تفتح مواقع التدفئة في مقاطعة إيري.**

211wny.org Dial 2-1-1

أرسل عبارة "codebluebuffalo" أو "codebluesouthernerie" إلى الرقم 898211

## هل علقت في الطريق؟

**اتصل برقم 911 إذا كنت عالقًا**

خدمات المساعدة في حالات الطوارئ على الطرق 1-(800) 842-2233

**هذا منشور من**

# مكتب الإنصاف الصحي بمقاطعة إيري

**هذا المنشور متاح بـ 5 لغات على موقعنا الإلكتروني وفي شكل مطبوع.**

تتمثل رؤية مكتب الإنصاف الصحي بمقاطعة إيري في أن يتمتع الجميع في مقاطعة إيري بأقصى درجات الصحة والعافية. يقع مكتب لإنصاف الصحي داخل إدارة الصحة بمقاطعة إيري.

**هل تريد أن تعرف المزيد؟**

زر الرابط www.erie.gov/health-equity
أرسل لنا بريدًا إلكترونيًا على HealthEquity@erie.gov

Erie County Department of Health
Public Health
Prevent. Promote. Protect.

**OFFICE OF HEALTH EQUITY**
www.erie.gov/health-equity

Rev. 12.2022